

今日も元気に！ お達者ライフ

Vol.113 ①糖尿病の運動療法



古泉循環器内科クリニック
こいすみ たまゆき
古泉 圭透 先生
◇所属学会／内科学会 循環器学会
糖尿病学会心臓病学会
日本透析学会
◇資格／日本医師会認定産業医
日本糖尿病協会登録医

1992年3月：弘前大学医学部卒業
2006年5月：医療法人ヒータ会 石狩病院 内科部長として勤務
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆様、こんにちは。今年は暖冬で雪も少ない(2025年1月末時点)代わりに、道路がすごく滑るので転倒する人、交通事故に遭う人が多く大変です。全てうまくいってというのはなかなか難しいようです。

さて今月も糖尿病シリーズを始めたいと思います。今月のテーマは「糖尿病の運動療法の注意点」です。

食事療法と並んで、糖尿病の自己管理には欠かせないのが運動療法です。運動療法は血糖をコントロールし、合併症を予防するだけでなく、薬の効きを良くしたり、筋肉をつけることあるいは落ちるのを予防することによって老化を防ぐ作用があります。しかし、糖尿病の運動療法は、諸刃の刃でもあり、病状や合併症によりやって良い人と悪い人がいます。また、過度な運動はかえって身体に危険を及ぼすこともあるのでいくつかの注意点をお話します。

一番大事なのは「まずは医師に相談」です。ここまで何回かお話ししてきたことですが、糖尿病は心血管疾患になりやすい病気なので、狭心症になっているかどうかは運動療法を始める上で非常に重要です。さらに、糖尿病の方は「無症候性心筋虚血」という本来は胸痛などの自覚症状が出るべき状態の時に、何も感じないということが起こるので注意が必要です。特に糖尿病病歴が長い人は、例えコントロールが良かったとしても定期的に心血管の検査をしたほうが良いと言われています。ただ、狭心症、心筋梗塞の既往がある人全員が運動しないほうが良いというわけではありませんので、医師に必ず相談していただく必要があります。

次に運動の準備ですが、血糖自己測定を行っている人は血糖に注意が必要です。100以下の場合、運動する前に軽く糖分を摂取したほうが良いです。また、いつもよりすごく高い場合も避けたほうが良いと思われます。

最後に服装、靴の選び方ですが、あまり大量に汗をかくのは危険なので、あまり体温が奪われるような服装は避けたほうが良いです。また、糖尿病の方の靴選びは大変重要です。糖尿病を患うと、足先の血管や神経に障害が多いため、足の傷がすごく治りにくいのです。そのため、足のちょっとした傷が治らず、そこから感染を起こして下肢の切断を余儀なくされるというケースが大変多いのです。ですから、ゆるすぎたりきつすぎたりする靴を履いて運動することは避けなければいけません。

ちとせの介護医療連携の会

介護、医療の現場から シニアライフサポート



千歳市在宅医療・介護連携支援センター
相談員 坂本 大輔

皆さんは在宅医療・介護が必要になったとき、地域の医療機関、福祉・介護事業所を利用することになるかと思えます。さて、初めて介護・医療を利用するにあたって、ご本人や家族は何を基準にケアマネジャーやサービスを選択すればよいでしょうか? 「どのサービスが利用できるのか」「利用料は?」など戸惑いや不安があるのではないのでしょうか?

ちとせの介護医療連携の会 千歳市在宅医療・介護連携支援センターでは、2020年より、地域包括支援センター、介護保険事業所と共同で、千歳市内の高齢者福祉サービスの情報をまとめた『福祉・介護事業所情報-社会資源マップ-』を作成・公開しています。

この福祉・介護サービス事業所情報では、市内の介護保険事業所・高齢者福祉事業所のサービス提供時間や利用料金、特色など事業所の詳細をサービスの種別ごとに掲載しています。また、介護保険サービスの概算の利用料や、高齢者向け住宅や施設の選び方なども掲載しておりますのでサービスを選ぶ際に活用ください。

第87回

福祉・介護事業所情報-社会資源マップ- 及び居宅介護支援事業所ガイドブック について

また、介護認定が決まり介護保険サービスを利用する場合の相談先となる市内の居宅介護支援事業所や地域包括支援センターの情報をまとめた『ちとせの居宅介護支援事業所ガイドブック』も今年1月に更新いたしました。新しいガイドブックにつきましては、千歳市役所 介護認定係及び市内医療機関・地域包括支援センターで配布しておりますので、居宅介護支援事業所を選ぶ際の情報確認ツールとしてご活用いただければ幸いです。



『福祉・介護事業所情報-社会資源マップ-』及び『ちとせの居宅介護支援事業所ガイドブック』は当会ホームページでもご確認・ダウンロードが可能です。

【ちとせ介護医療連携の会】 <https://www.chitose-renkei.com/>

春休み 短期水泳教室

申込&電話予約開始 2/26(水)
申込締切 3/22(土)18:00迄

3/29(土)~31(月)

- 【一般生&教室生】
- Aコース 9:00~9:50 (2歳半~小学生迄)
- Bコース 10:30~11:20 (4歳~中学生迄)
- Cコース 14:00~14:50 (4歳~中学生迄)
- 【教室生限定】
- 各クラス定員6名スペシャルコース
- Dコース 15:30~16:20 (4歳~中学生迄)

※3月認定会の結果によって人数が変動する場合がございます。



一般生料金	1コース受講 4,300円
	2コース受講 8,100円
	3コース受講 11,900円
	【級判定のテストあります】
教室生料金	【A・B・Cコース】
	1コース受講 3,800円
	2コース受講 7,000円
	3コース受講 10,500円
	【6名限定スペシャルコース】
	Dコース受講 4,500円
	【全て進級テストあります】

入講特典① 短期教室 & 4月からの教室に同時申込で

- 短期教室1コース料金 9,200円が
- 4月教室1ヶ月分料金 ※4カ月在籍が条件です

入講特典② 短期教室期間内の入講手続きで

- 4月教室1ヶ月分料金 4,900円が
- ※4カ月在籍が条件です

【手続き当日の持ち物】
顔写真(縦3cm×横2.5cm)1枚、金融機関(北海道銀行・北洋銀行・ゆうちょ銀行のいずれか)の通帳とお届け印

かりー

「乾杯」という意味。
皆さんも沖縄式の乾杯の挨拶をしてみては?
「ぐすーよー、かりーさびら」(みなさま、乾杯しましょ)
「かりー!」(乾杯!)

梅ヶ丘 新築誕生

グループホーム まくあけ千歳梅ヶ丘II
〒066-0025 千歳市梅ヶ丘2丁目3番6号

月額費用 **4.8万円** から
家賃：30,000円～
水光熱費：15,000円
日用品費：3,240円

障がい者特別
給付金対象の方、
合計金額より
-10,000円

食費：21,700円
※朝350円、夕500円×31日
※1日1食からでも
(朝のみ夕のみ)対応可能。

- おすすめPOINT
- 1 夜勤者常駐
 - 2 スーパーも近く利便性良好
 - 3 全室エアコン・各階トイレ完備
 - 4 Wi-Fi環境有
 - 5 お部屋に鍵があるので安心
 - 6 各階お風呂設置

初めての利用も
お引越しも
安心対応!



※食堂、キッチン、トイレ、洗面、風呂、冷蔵庫、洗濯機は共用 ※火災保険は別途がかかります
※月額総額表示は広告スペース上、小数点1位以降は四捨五入して表記しております。詳細は記載の内訳をご覧ください。

手帳を持っていない方も、まずはお問い合わせください!
groupup +MAKUAKE
TEL 0123-29-7820
グループホーム 10拠点運営中
札幌6拠点/千歳4拠点

千歳市温水プール TEL 0123-49-7001 千歳市流通3丁目1-9
2024日本代表選手輩出、国民スポーツ大会代表選手輩出、ジュニア初ピッチでメダルを獲得した【CANSAY千歳】選手・育成コースなども展開